

# ADAPTACIÓN DESPUÉS DEL TRAUMA Y EL ESTRÉS



Todos nos enfrentamos a traumas, adversidades y otras tensiones a lo largo de nuestra vida. Cuando las personas piensan en un trauma, suelen pensar en cosas como los abusos, el terrorismo o los sucesos catastróficos (trauma con mayúscula). Los traumas también pueden ser causados por acontecimientos que pueden ser menos obvios, pero que igualmente pueden desbordar su capacidad de afrontamiento, como las discusiones frecuentes en el hogar o la pérdida del empleo (trauma con minúscula). Los traumas de cualquier tipo pueden ser duros para la salud mental, pero trabajar para ser más resiliente puede ayudarlo a sentirse más tranquilo.

## CONSEJOS PARA SANAR



**Procese sus pensamientos.** Durante y después de experimentar un trauma, es común entrar en modo de supervivencia y no tener energía para comprender lo que sucedió. Puede que se sienta más seguro enterrar los sentimientos dolorosos y evitar enfrentarse a ellos, pero reconocer lo sucedido y el impacto que ha tenido es una parte importante de la curación. Cuando se sienta preparado, dedique un tiempo para pensar en cómo se ha visto afectado (y siéntase orgulloso por haberse esforzado).



**Conéctese con las personas.** El dolor del trauma puede llevar a algunas personas a aislarse, pero tener un sistema de apoyo es una parte esencial del bienestar. El apoyo emocional nos ayuda a sentirnos menos solos o abrumados por lo que ocurre o ha ocurrido en nuestras vidas. Hablar con alguien que haya pasado por una experiencia similar o con alguien que se preocupe por usted puede validarlo y ayudarlo a sentirse más capaz de superar los desafíos que enfrenta.



**No compare su experiencia con la de los demás.** A menudo cuestionamos nuestros propios pensamientos o experiencias, es posible que se convenza de que lo que ha vivido no ha sido para tanto porque "otros han pasado por algo peor". Cada persona experimenta el trauma de forma diferente, y ningún trauma es "peor" que otro. Si le ha dolido, entonces ha dolido, y sus sentimientos y experiencias son válidos.



**Cuide su cuerpo.** El estrés y los traumas afectan al cuerpo y a la salud física tanto como a la mente. Escuchar a su cuerpo y darle lo que necesita lo ayudará a sanar. Esto incluye llevar una dieta nutritiva, dormir lo suficiente, mantenerse hidratado y hacer ejercicio regularmente. Mover el cuerpo es especialmente útil para la curación de los traumas: intente hacerlo todos los días, aunque solo sean unos minutos de estiramiento.



**Sepa que llevará tiempo.** No existe un plazo fijo para "curarse". Elimine la presión de tener que recuperarse rápidamente y concéntrese en ir paso a paso. Recuerde: la recuperación no es lineal y es normal tener días malos y contratiempos. No significa que esté fracasando, es solo parte del proceso.



**Sea tolerante consigo mismo.** Enfrentarse a un trauma y al estrés no es fácil, pero aún así es común frustrarse con uno mismo y con lo que a veces puede ser un proceso de recuperación lento. Intente detectar cuando se apegue a estándares irrazonables: en lugar de preguntarse con rabia "¿por qué actué así?", piense en lo impresionante que es seguir adelante, a pesar de lo que ha afrontado.



**No se avergüence de pedir ayuda.** Es fácil comparar cómo se siente con lo que suponen que sienten otras personas que han pasado por experiencias similares, y puede desanimarse porque parece que todos los demás están bien. Lo que experimenten los demás y cómo lo afronten no importa en su trayecto; si siente que necesita (o quiere) ayuda, es importante que la obtenga lo antes posible.

## DATOS RÁPIDOS

#2

Entre las personas que se sometieron a una prueba de salud mental en [mhascreening.org](https://mhascreening.org) en 2020, los traumas pasados fueron la segunda causa más reportada de angustia mental entre las personas, después de la soledad.<sup>2</sup>

3x

Las personas que han sufrido un trauma tienen una probabilidad 3 veces mayor de sufrir depresión.<sup>3</sup>

53%

De las personas que se sometieron a una prueba de salud mental en [mhascreening.org](https://mhascreening.org) en 2020 y que obtuvieron una puntuación con síntomas entre moderado y grave, más de la mitad (53%) declaró que los traumas del pasado eran uno de los tres factores principales que contribuían a sus problemas de salud mental.<sup>4</sup>

REALIZAR UNA PRUEBA DE SALUD MENTAL ES UNA FORMA DE TRABAJAR EN SU SALUD MENTAL. VISITE [MHASCREENING.ORG](https://mhascreening.org) PARA COMPROBAR SUS SÍNTOMAS.



Es gratis, confidencial y anónimo. Una vez que obtenga sus resultados, le daremos información y recursos para ayudarlo a comenzar a sentirse mejor.

### Fuentes

<sup>1</sup>van de Kamp, M. M., Scheers, M., Hatzmann, J., Emck, C., Cuijpers, P., & Beek, P. J. (2019). Body- and Movement-Oriented Interventions for Posttraumatic Stress Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of traumatic stress, 32*(6), 967-976. <https://doi.org/10.1002/jts.22465>

<sup>2</sup>Datos de propiedad exclusiva. [MHA Screening.org](https://mhascreening.org). 2020.

<sup>3</sup><https://www.nd.gov/dhs/info/pubs/docs/mhsa/trauma-statistics.pdf>

<sup>4</sup>Datos de propiedad exclusiva. [MHA Screening.org](https://mhascreening.org). 2020.